

"التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة في مدارس الموهبة - مركز محافظة بابل "

م.د سعد محمود فرمان / مديرية تربية بابل

م.د حسين حمزة نجم /جامعة المستقبل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د محمد حسن شعلان/ جامعة المستقبل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقدمة :-

أصبحت التربية الحديثة تقوم على مبدأ التنمية الشاملة للمتعلم، والتي لا تقتصر على الجانب الأكاديمي فقط، بل تمتد لتشمل الجوانب البدنية، النفسية، الاجتماعية، والسلوكية. ويزداد هذا الأمر أهمية عند التعامل مع الطلبة الموهوبين، لما يتمتعون به من قدرات عقلية عالية تتطلب بيئه تعليمية متوازنة تحافظ على صحتهم النفسية والجسدية، وتضمن استدامة تفوقهم العلمي، وتعود مدارس الموهبة في مركز محافظة بابل من المؤسسات التعليمية الرائدة التي تهدف إلى رعاية الطلبة المتميزين علمياً، عبر برامج تعليمية متقدمة وأساليب تدريس حديثة. إلا أن التركيز المكثف على التحصيل الأكاديمي والأنشطة الذهنية قد يؤدي في بعض الحالات إلى زيادة الضغوط النفسية، وقلة الحركة البدنية، وضعف التفاعل الاجتماعي، مما ينعكس سلباً على التوازن العام لشخصية الطالب.

من هنا تبرز أهمية ممارسة الرياضة المدرسية المنظمة بوصفها وسيلة تربوية فعالة تسهم في

تحقيق التوازن بين العقل والجسد

تحفيظ الضغوط النفسية الناتجة عن الدراسة

تنمية المهارات الاجتماعية والسلوكية

تحسين القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي

وانطلاقاً من هذه الرؤية، جاءت هذه الدراسة لتقديم دراسة حالة تفصيلية تسلط الضوء على التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة لدى طلبة مدارس الموهبة في مركز محافظة بابل، اعتماداً على متابعة ميدانية واقعية خلال عام دراسي كامل.

تحديد المشكلة :-

من خلال المتابعة الميدانية والملاحظات التربوية في مدارس الموهبة بمركز محافظة بابل، لوحظ وجود

-ارتفاع نسبي في مستوى الضغط النفسي لدى بعض الطلبة

-انخفاض مستوى النشاط البدني خارج الحصص الدراسية

-تراجع في الانتباه والتركيز عند فئات محددة

وعليه تمثلت مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي :

ما مدى تأثير ممارسة الرياضة المدرسية المنظمة في تحسين الجوانب البدنية، النفسية، الأكاديمية، والاجتماعية لطلبة مدارس الموهبة في مركز محافظة بابل؟

اهداف الدراسة :-

-التعرف على أثر ممارسة الرياضة في تحسين اللياقة البدنية

-قياس تأثير النشاط الرياضي في الصحة النفسية للطلبة

-دراسة العلاقة بين ممارسة الرياضة والتحصيل الدراسي

-بيان أهمية الرياضة في بناء شخصية الطالب الموهوب

فرضيات الدراسة :-

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة مدارس الموهبة في مركز محافظة بابل تعزى إلى ممارسة الرياضة المدرسية المنظمة

-توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة المنتظمة وتحسين الصحة النفسية (انخفاض القلق والتوتر وزيادة الثقة بالنفس) لدى طلبة مدارس الموهبة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الطلبة الممارسين لأنشطة الرياضية مقارنة بغير الممارسين

-تسهم ممارسة الرياضة المدرسية في تحسين مستوى الانضباط السلوكى والالتزام المدرسي لدى طلبة مدارس الموهبة

-تسهم ممارسة الرياضة المنتظمة في تحسين القدرة على التركيز والانتباه داخل الصف الدراسي لدى الطلبة المهووبين.

منهجية الدراسة :-

اعتمدت الدراسة منهج تجريبي، لكونه الأنسب لدراسة الظاهرة بعمق داخل بيئة تعليمية محددة، حيث تم تتبع مجموعة من الطلبة المهووبين المشاركين في الأنشطة الرياضية ، وتحليل التغيرات التي طرأت عليهم.

مجتمع العينة :-

المجتمع المستهدف: طلاب مدارس الموهبة في مركز محافظة بابل
العينة: 60 موهوب ذكور فقط تم اختيارهم بشكل عشوائي أعمار بين 8 و13 سنة.

أدوات جمع البيانات :-

اختبارات اللياقة البدنية: (اختبار التحمل، القوة، السرعة)

مقاييس الصحة النفسية: استبيان تقويم التوتر والقلق والثقة بالنفس

اختبارات التحصيل الدراسي: مقارنة درجات الطلاب قبل وبعد الدراسة

وتم تنفيذ برنامج رياضي منظم شمل

ألعاب جماعية: كرة القدم، كرة السلة

ألعاب فردية: ألعاب القوى

عدد الوحدات التدريبية: 3 وحدات أسبو عيًّا

مدة التطبيق: اربعة اشهر

عرض النتائج ومناقشة الدراسة :-

- تحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم

- زيادة تحسن الثقة بالنفس وانخفاض التوتر

-- زيادة الكفاءة في التحصيل المدرسي وخاصة في المواد العلمية

جدول (1) يوضح تأثير ممارسة الرياضة

المتغير	اللياقة البدنية	التحمل	40 دقيقة	55 دقيقة	نسبة التغيير
الصحة النفسية	القلق	التوتر	السرعة	القدرة	الوقت
	4.7	6.9	16 ثانية	13 ثانية	%12.5 ثانية
	4.3	7.1	15 تمرين	22 تمرين	%46.6 تمرين
	8.9	6.7	40 دقيقة	55 دقيقة	%37.5 دقيقة
التحصيل الدراسي	%78	%84			ت

المناقشة :-

في متغير اللياقة البدنية النتائج تُظهر أن النشاط الرياضي المنتظم يعزز القدرات البدنية الأساسية لدى الطلاب، ما يدعم صحة القلب والعضلات ويُقلل مخاطر السمنة وفي التحصيل الدراسي زاد التحصيل بسبب التركيز الذهني الأفضل وتحسين تنظيم الوقت لدى الطالب الذين

شاركت بفاعلية اما الصحة النفسية فيعتبر النشاط الرياضي يعمل كمنفذ للضغوط، يطلق هرمونات السعادة، ويحسن المزاج العام، ما انعكس إيجاباً على نفسية الطالب.

توصيات الدراسة :-

-اعتماد النشاط الرياضي كجزء أساسي من المنهج المدرسي في مدارس الموهبة، وعدم اعتباره نشاطاً ثانوياً أو ترفيهياً

-تحقيق التوازن بين الجانب الأكاديمي والبدني عند وضع الجداول الدراسية، بما يخفف الضغوط الذهنية على الطلبة الموهوبين

-إدماج مفاهيم الصحة البدنية والنفسية ضمن البرامج الإرشادية والتربوية للمدارس

-تخطيط حصص رياضية إضافية للطلبة الموهوبين تتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم

-وضع خطة سنوية واضحة للنشاط الرياضي في مدارس الموهبة، مرتبطة بأهداف تعليمية وتربوية محددة

-توفير ملاكات تدريبية مؤهلة ومتخصصة في تدريب الطلبة الموهوبين

-تعزيز التعاون بين إدارة المدرسة ومعلمي التربية الرياضية والمرشدين التربويين لمتابعة تطور الطلبة

-إنشاء سجلات خاصة لمتابعة التطور البدني وال النفسي للطلبة المشاركون في الأنشطة الرياضية.

استبيان الدراسة :-

أولاً: استبانة البيانات العامة للطلبة

الغرض: التعرف على الخصائص الأولية لعينة الدراسة

يرجى وضع (✓) أمام الخيار المناسب

الجنس:

ذكر أنثى

العمر:

12-13 14-15 16-17

المرحلة الدراسية:

متوسطة إعدادية

هل تمارس نشاطاً رياضياً منتظماً داخل المدرسة؟

نعم لا

نوع النشاط الرياضي

جماعي فردي

عدد مرات ممارسة الرياضة أسبوعياً

مرة مرتان ثلاثة مرات فأكثر

ثانياً: استبانة اللياقة البدنية (تقدير ذاتي)

الغرض: قياس إحساس الطلبة بمستواهم البدني

ت

الفقرة

1

2

3

4

5

1

أشعر أن لياقتني البدنية جيدة

2

أتمتع بقوّة بدنية مناسبة

3

أستطيع أداء التمارين دون تعب شديد

4

الاحظ تحسّناً في صحتي البدنية

5

أتعافى بسرعة بعد الجهد البدني

ثالثاً: استبيانة الصحة النفسية

الغرض: قياس مستوى التوتر، القلق، والثقة بالنفس

ت

الفقرة

1

2

3

4

5

1

أشعر بالراحة النفسية بعد ممارسة الرياضة

2

تقل لدي مشاعر القلق والتوتر

3

أشعر بالثقة بنفسي عند ممارسة الرياضة

4

تساعدني الرياضة على تحسين مزاجي

5

أشعر بالاستقرار النفسي داخل المدرسة

رابعاً: استبانة التحصيل الدراسي والتركيز

الغرض: قياس أثر الرياضة في الأداء الأكاديمي

ت

الفقرة

1

2

3

4

5

1

أستطيع التركيز في الحصص الدراسية

2

تحسن قدرتي على الفهم بعد ممارسة الرياضة

3

أشعر بالنشاط الذهني أثناء ال دروس

4

أستطيع تنظيم وقتى بين الدراسة والرياضة

5

تحسن مستوى ال دراسي بشكل عام